



Centrum Aktywności Seniorów Miechowity

adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie

kontakt – tel. tel. 518-329-888

e-mail: casmiechowity@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|-------------|
| poniedziałek | 9.00 -13.00 |
| wtorek | 9.00 -13.00 |
| środa | 9.00 -13.00 |
| czwartek | 9.00 -13.00 |
| piątek | 9.00 -13.00 |

Obowiązuje od 5 września 2019

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2019

| dzień | godz. od-do | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|----------------------|--|---|
| Poniedziałek | 8.00 – 8.45 | Pilates 9,16,23,30 | Sala gimnastyczna |
| | 9.00-9.45 | Gimnastyka rehabilitacyjna 16,23,30 | Sala gimnastyczna |
| | 10.00 – 13.00 | Śniadanie u Miechowity 2,9,16, 23,30 | CAS |
| | 11.45 - 12.30 | Basen: aqua – aerobik 2,9,16,23,30 | ul. Ludwinowska 11 (Basen dodatkowy) 16,23,30 (wolontariat) |
| | 9.00 - 13.00 | Kawiarenka dla seniora | CAS |
| wtorek | 9.00 – 12.00 | Rękodzieło 17,24 | CAS |
| | 12.30-14.30 | Język angielski 17, 24 | CAS |
| | 9.00 - 13.00 | Kawiarenka dla seniora | CAS |

| | | | |
|----------|---------------|--|--|
| środa | 10.00 - 11.00 | Wizerunek i autoprezentacja 18,25 | CAS |
| | 11.00 - 12.00 | Kurs plastyczny 18,25 | CAS |
| | 9.00 - 13.00 | Kawiarenka dla seniora | CAS |
| czwartek | 9.00 – 9.45 | Qigong 12,26 | Sala gimnastyczna |
| | 13.00 - 14.00 | Trening pamięci 5,12,19,26 | Na boisku zewnętrznym Prosimy o odpowiednie sportowe obuwie |
| | 15.00-17.00 | Kurs języka niemieckiego 5,12,19,26 | Sala lekcyjna 304 |
| | 9.00 - 13.00 | Kawiarenka dla seniora | CAS |
| piątek | 11.45 - 12.30 | Basen: aqua – aerobik 6,13,20,27 | ul. Ludwinowska 11 (Basen) |
| | 8.00 – 8.45 | Taniec w kręgu 6,13,20,27 | Sala gimnastyczna |
| | 8.45 – 9.30 | Pilates 6,13,20,27 | Sala gimnastyczna |
| | 9.00 - 13.00 | Kawiarenka dla seniora | CAS |

Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2019:

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-------------------------------|-----------------------|---|--|
| 9/poniedziałek/ | 12.00-13.00 | Zbigniew Więcek - spotkanie z autorskie | |
| 24/wtorek/ | 9.00 -13.00 | Klub Miłośników Pieszyc Wycieczek Górskich [KMPWG] dla aktywnych uczestników | Kontakt w sprawie zbiórki : Joanna Tel. 505-647-495 |
| 17-18/wtorek-środa/ | 11.00-12.00 | V Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+ | |
| 18-20 /środa-czwartek-piątek/ | Zgodnie z ogłoszeniem | VI Międzynarodowe Senioralia | |
| 16/poniedziałek/ | 12.00-13.00 | Eco-Edukacja: Biznes wobec zagrożeń zmianami klimatu. (obecne systemy oceny, rankingi, co jest dywestycja i dekarbonizacja, i co to wszystko oznacza dla polskich firm) | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy